



**tz-Interview mit**  
Steffen Kirchner  
Mentaltrainer

# 1860 in der Relegation unter Druck

# Man muss nur in Aigners Gesicht sehen...

Stefan Aigner nach der Niederlage am Sonntag in Heidenheim: emotional insolvent?  
Foto: Samples

**R**ote Endorphine, blaues Cortisol – die Relegations-Derbys zwischen Jahn Regensburg (Fr., 18.00 Uhr, ARD live) und dem TSV 1860 dürften vor allem in den Köpfen der Spieler entschieden werden, sagt Steffen Kirchner (35). Der Mentalcoach und sportpsychologische Experte zählt zu den Renommiertesten seines Fachs in Deutschland. Das tz-Interview.

Herr Kirchner, Sie sagten am vergangenen Montag in der BR-Sendung „Blickpunkt Sport“, dass der TSV 1860 inzwischen „emotional entkernt“ sei. Trotzdem stehen die Fans Schlange für Relegations-Karten. Wie passt das zusammen?

**Kirchner:** Die Fans sind das Einzige, was von der Löwen-DNA noch übrig ist. So viel Treue und Opferbereitschaft findet man selten. Aber ich kenne auch keinen anderen Verein, der sich von seinen Ursprüngen so weit entfernt hat wie 1860. Sprache, sportliche Ausrichtung, personelle Wechsel – alles ist diametral anders als bei erfolgreichen Klubs. Ich wüsste nicht, mit was ich mich da als Fan noch identifizieren soll.

Momentan geht's eher um die Spieler...

**Kirchner:** Ja, und da ist es nicht anders. Ich kenne einige aktive Spieler von 1860 und dazu auch eine ganze Reihe an ehemaligen Profis. Ich weiß schon, wovon ich rede. Wer sich mit seinem Unternehmen nicht identifiziert, der kann nicht die Leistung bringen, um im Wettbewerb erfolgreich zu sein. Für Erfolg im Fußball gibt's zwei Möglichkeiten: Entweder man kauft so viel Qualität, dass alles andere keine Rolle mehr spielt, oder man baut eine Mannschaft, die sich total mit der Arbeit des Vereins identifiziert und entsprechend auftritt. Hasan Ismaik probiert bei 1860 einen Mittelweg, hat aber nicht die nötige Geduld dazu. Das kann nur scheitern.

Die Qualität des Kaders müsste doch trotzdem für den sicheren Klassenerhalt reichen.

**Kirchner:** Aber nicht bei dieser Vielzahl an Nebenkriegsschauplätzen.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Und bei 1860 herrscht seit Jahren permanente Unruhe. Trainer und Sportchefs kommen und gehen, Pläne werden aufgestellt und wieder verworfen, es gibt keine abgestimmte Kommunikation. Das sind alles Energiekiller.

Können Sie das genauer erklären?

**Kirchner:** Jeder Mensch hat – metaphorisch gesprochen – ein Energiekonto, das er Tag für Tag einsetzt. Er investiert Energie in Arbeit und bekommt im Idealfall ein Plus an Energie zurück – durch Anerkennung und Fortschritt. Bei 1860 gibt es zu viele Kostenstellen in der Energiebilanz, die Spieler werden ja auch privat auf die ständigen Negativmeldungen angesprochen. Und wenn dann über Mo-

**„Die Fans sind das Einzige, was von der Löwen-DNA übrig ist“**

Steffen Kirchner

nate oder sogar Jahre die Ergebnisse nicht stimmen, dann ist irgendwann die emotionale Insolvenz die Folge. Man braucht nur in Stefan Aigners Gesicht zu sehen nach den Spielen gegen Bochum und jetzt Heidenheim, das ist brutal.

Die bekannte Abwärtsspirale...

**Kirchner:** Menschen scheitern aus zwei Gründen: Angst oder Erschöpfung. Bei 1860 kommt beides zusammen. Das ist dann auch eine Frage der Chemie. Bei Angst werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die Kampfhormone. Der Körper wird fester, um sich gegen Schmerz zu schützen. Für drei Minuten ist das gut, für 90 oder 95 ein Problem. Der Energieaufwand ist enorm, die Urteilsfähigkeit wird eingeschränkt, Kreativität ist dann fast unmöglich. Zwei, drei Spieler mit Angst reichen

ANZEIGE

**EINZELWETTEN ZU DEN DFB-POKALFINALS**

SC Sand (F) - VfL Wolfsburg (F)	5,50	4,10	1,45
E. Frankfurt - Borussia Dortmund	5,75	4,75	1,30

Stand: 24.05.2017

**ODDSET**  
DIE SPORTWETTE

**LOTTO**  
Ihr Spiel in guten Händen.

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de

schon aus, um die gesamte Mannschaft anzustecken.

Welcher Cocktail wirkt bei den Regensburger Spielern?

**Kirchner:** Bisher war das Endorphin pur. Sie sind in der Rückrunde von Erfolg zu Erfolg geeilt. Aber in der Relegation ist die Situation jetzt eine andere. Da wird es auch drauf ankommen, wie viele Spieler sich schon mit einem Bein in der Zweiten Liga sehen. Der Trainer, Heiko Herrlich, muss da sehr geschickt sein in seiner Ansprache, damit nicht die gegenteiligen Mechanismen in Gang kommen.

Was muss 1860-Trainer Vitor Pereira beachten?

**Kirchner:** Man kann das Sprachproblem nicht wegdiskutieren. Ein Trainer muss in Situationen wie diesen das Herz der Spieler berühren, dazu braucht es eine entsprechende Rhetorik – wie soll Pereira das leisten? Denkbar wäre es, dass er externe Leute mit einbezieht, die die Mannschaft einschwören, ob das jetzt ein Daniel Bierofka ist oder ein ehemaliger Spieler, der sich in solchen Drucksituationen bewiesen hat. Auch mit Filmmaterial lassen sich positive Impulse auslösen. Das Ganze bleibt natürlich eine Gratwanderung, weil Pereira ja auch seine Autorität als Cheftrainer nicht aufs Spiel setzen will.

INTERVIEW: LUDWIG KRAMMER



Der **tz**-Kommentar

## Epischer blauer Bumerang

Er sei „kein Messi und kein Messias“, sagte Stefan Aigner Ende Juli 2016, als die Begeisterung beim Giesinger Fanfest ins Pathologische zu schwappen drohte. Dass der „Aiges“ allerdings gleich dermaßen recht behalten würde... Zehn Monate nach dem rauschhaften Empfang steht der Heimkehrer exemplarisch für die Saison des TSV Ismaik von 2011. Der Traum vom Aufstieg mit klangvollen Bundesliga-Namen wie Ivica Olic, Karim Matmour und eben Aigner hat sich als blauer Bumerang epischen Ausmaßes erwiesen. Im Jahr der endgültigen Machtübernahme durch den jordanischen Besitzer und Darlehensgeber droht der womöglich teuerste Abstieg der Zweitliga-Geschichte. Mit unabsehbaren Folgen. Noch bleiben zwei Relegationsspiele, um den „Ober-GAU“ (Präsident Casalette) abzuwenden. Die blaue Hoffnung: Meistens waren die Löwen in der jüngeren Vergangenheit gerade dann am besten, wenn alles gegen sie sprach. Ideale Voraussetzungen also zum #DRINBLEIM!



Von Ludwig Kramer

## HEMMUNGSLOS GÜNSTIGE RATEN Wir bieten die Best-Preis Garantie für München und Umgebung!



Unser Aktionspreis  
**14.990,- €<sup>1</sup>**

Monatl. Rate  
**99,- €<sup>2</sup>**

**500 L 1,4 16V Trekking Rockstar**  
1.4l Benzin 70 kW (95 PS)

Zwei-Zonen-Klimaautomatik  
Uconnect™ 5"-Touchscreen  
Navigation und DAB+  
Parkensoren hinten u.v.m.



Unser Aktionspreis  
**12.990,- €<sup>1</sup>**

Monatl. Rate  
**99,- €<sup>2</sup>**

**Tipo 5-Türer 1.4l Benzin 70 kW (95 PS)**

Uconnect™ Touchscreen  
USB, AUX-IN, Bluetooth®  
Audiostreaming  
LED Tagfahrlicht u.v.m.

FINANZIERUNGEN UND LEASING AUCH OHNE ANZAHLUNG! ■ INZAHLUNGNAHME IHRES GEBRAUCHTWAGEN! ■ SOFORT LIEFERBAR - IMMER 500 FAHRZEUGE AUF LAGER

Kraftstoffverbrauch in l / 100 km: kombiniert 6,4-5,7; CO2-Emission kombiniert: 149-132 g/km. Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG ermittelt. Effizienzklassen C. <sup>1</sup> Fahrzeuge sind Kurzzulassungen. Abb. zeigen Sonderausstattung. <sup>2</sup> Angebot gültig bis 30.06.17 im Stadtgebiet München und 100 km Umkreis. Irrtümer, Druckfehler und Zwischenverkauf vorbehalten. Fahrzeug auf Lager und sofort lieferbar! Aktionspreis zusätzlich Bereitstellungs-kosten 795,- € <sup>2</sup> Ein freibleibendes Angebot der Santander Consumer Leasing GmbH, Santander-Platz 1, D-41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Effekt. Jahreszins 4,42% · Fester Sollzinssatz p.a. 3,39% · Monatl. Leasingrate (MR) für 500L 99,-€, Laufzeit(LZ) 60 Monate, Sonderzahlung(SZ) 1.790,-€, Gesamtfahrleistung(GFL) 50.000 km · Nettodarlehensbetrag (NDB) 14.990,- € · Gesamtbetrag (GB) 16.476,52 € · MR für Tipo 99,-€, LZ 60 Monate, SZ 1.490,-€, GFL 50.000 km · NDB 12.990,-€ · GB 14.353,55 €

Auto **HEMMERLE** GmbH  
Automobile Zukunft  
www.autohemmerle.de

Filiale Rosenheim  
Rosenheimer Str. 99  
83064 Raubling  
08035-90 74 25 od. 26

Filiale Holzkirchen  
Miesbacher Str. 20  
83607 Holzkirchen  
Tel.: 08024-30 34 04

Zentrale München  
Wasserb. Landstr. 137-141  
81827 München  
Tel.: 089-45 22 66 35 od. 49

Filiale München  
Frankfurter Ring 137  
80807 München  
Tel.: 089-52 03 30 99

